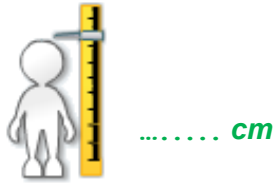


REGISTRIAMO
I TUOI DATI:

PESO



ALTEZZA



BMI

CIRCONFERENZA ADDOMINALE:.....cm

$$BMI = \frac{\text{Kg (peso)}}{\text{m}^2 \text{ (altezza al quadrato)}}$$

- da 18,5 a 25: **Normale**
- da 25 a 30: **Sovrappeso**
- maggiore di 30: **Obesità**
- maggiore di 40: **Grave Obesità**

CIRCONFERENZA ADDOMINALE:

non superiore agli **80 cm** nelle donne
e a **94 cm** negli uomini.

Fonte:
I.S.S—Istituto Superiore della Sanità
<http://www.obesityday.org/pdf/DECALOGO.pdf>

S.S Igiene della Nutrizione
Ambulatorio nutrizionale
Via San Francesco d'Assisi, 35 (3° piano)
Nichelino (To)

Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Tel.: 011/6806.837
Fax: 011/0589878

E-mail:
sian@aslto5.piemonte.it
nutrizione@aslto5.piemonte.it

Responsabile: Dott.ssa Margherita Gulino
Assistente Sanitaria: Dott.ssa Anna Aldrighetti
Dietiste: Dott.ssa Monica Minutolo
Dott.ssa Ilaria De Luca
Biologhe Nutrizioniste: Dott.ssa Anna Costa
Dott.ssa Fortunata Maio
Tecnologa Alimentare: Dott.ssa Marina Mortara



Redatto in collaborazione con:

Dott.ssa Lucia Albano (Referente aziendale
della Promozione della Salute della ASL TO5)



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino

**MANGIA
CORRETTAMENTE
E
MUOVITI
COSTANTEMENTE**



S.S Igiene della Nutrizione
Ambulatorio nutrizionale
Via San Francesco d'Assisi, 35 (3° piano)
Nichelino (To)

decalogo



1. PRIMA REGOLA: FARE MOVIMENTO

Organizzatevi una regolare attività fisica. Scegliete attività fattibili in qualsiasi momento e che non richiedano attrezzature particolari: camminare a passo spedito per 3 volte a settimana, per almeno 45 minuti di seguito e/o salire e scendere un solo piano di scale, di seguito, per 15 minuti, un paio di volte al giorno. Non bisogna strafare, un buon uso dei propri muscoli è costituita, durante l'attività fisica, da un ritmo cardiaco accettabile, con respirazione appena più frequente e profonda.

2. ATTENZIONE AI CONDIMENTI

Se siete abituati a condire ad occhio, usate il cucchiaino come unità di misura dell'olio. Lo stesso cucchiaino servirà per misurare sughi o intingoli particolarmente ricchi in grassi: non più di uno per pasto. Fate attenzione al consumo di cibi la cui preparazione è sconosciuta (ad esempio al ristorante o al bar); in questi casi scegliete piatti semplici e riducete le porzioni. Comunque non fate la scarpetta con i sughi che avanzano sul fondo dei piatti: neanche a casa! Utilizzate tecniche di cottura semplici, con pochi grassi (non più di un cucchiaino a persona) insaporendo con erbe o aromi: imparate ricette di cucina semplici e gustose.

3. COM'È DISTRIBUITO IL CIBO CHE MANGIO NELLA GIORNATA?

Arrivate con troppa fame ai pasti, soprattutto a cena? Sarebbe opportuno distribuire il fabbisogno giornaliero nell'arco della giornata nel seguente modo: il 20% a colazione, il 5% come spuntino di metà mattinata, il 40% a pranzo, il 5% a merenda e il 30% a cena. Di fatti, concentrare la maggior parte del cibo a cena non è vantaggioso: poi si vede la tv o si va a riposare, è dunque più facile incamerare l'eccesso calorico relativo e ingrassare.

4. MASTICARE CON CALMA E METTERE IN BOCCA PEZZI PICCOLI DI ALIMENTI

Digerirete meglio, e soprattutto, resterete sazi più a lungo. La "dimensione" del vostro boccone non dovrebbe superare il volume del vostro pollice.

5. NON ELIMINATE I CLASSICI CIBI RITENUTI INGRASSANTI

Ricordate che pane, pasta, patate sono gli alimenti che maggiormente contribuiscono ad una adeguata sensazione di sazietà e, se in porzioni ragionevoli e conditi semplicemente, sono sani e non eccessivamente calorici. Quindi sì alla pasta, ma occhio alla quantità di sugo o di condimento aggiunto.



6. VERDURA A VOLONTÀ MA ATTENZIONE ALLA FRUTTA

Consumate almeno 3 buone porzioni di verdura al giorno: sono utili perché contribuiscono a migliorare anche la sensazione di sazietà.

Bene anche al consumo di frutta, ma attenzione: mangiare troppa frutta per compensare una mancanza di sazietà (magari perché si "saltano" i cibi del punto 5) può non essere una scelta vantaggiosa.

In genere, si dovrebbero assumere non meno di 2 ma non più di 3-4 frutti al giorno. I frutti vanno sempre ben masticati. Se si tratta di frutta ben lavata, consumarla con la buccia aumenta l'introito della fibra alimentare ed aiuta ad evacuare meglio.



7. L'ALCOOL

È consigliato limitarsi a un bicchiere di vino o a una birra nelle occasioni particolari. Meglio bere acqua, anche gasata, a piccoli sorsi, nella quantità di almeno un litro al giorno.

8. IL PESCE

Proponetevi di assumere pesce almeno due volte per settimana, imparando ricette semplici e gradevoli. Utilizzate sale iodato o iodurato per la cottura.

9. PROPONETEVI OBIETTIVI RAGGIUNGIBILI

Il primo passo può essere quello di "rientrare" negli ultimi jeans che avete appena abbandonato e poi proseguite per passi graduali. Non usate in modo maniacale la bilancia: è più pratico controllare la taglia dei vestiti e/o i buchi della cintura. È utile per la salute un dimagrimento lento (circa 500 gr/settimana), ottenuto con una riduzione dell'introito alimentare non eccessivamente rigido, ma prolungato.

10. MANTENETE IL DIMAGRIMENTO

Evitate le oscillazioni del peso (sindrome dello yoyo); è importante il calo ponderale ma soprattutto il mantenimento nel tempo del risultato ottenuto. Una perdita di peso del 10% rispetto al peso iniziale garantisce un sicuro vantaggio per la vs. salute, se viene mantenuto.

